**СУНЦ УрГУ**

**Реферат по**

**физической культуре**

**Исполнитель:**

**Учащийся 11 «З» класса**

**Боталов Анатолий**

**г. Екатеринбург, 2007 г.**

**Оглавление:**

Глава 1. История Олимпийских игр и их значение.

Глава 2. Упражнения, с помощью которых можно эффективно развивать двигательное качество «выносливость».

Глава 3. Сердечно-сосудистая система человека. Комплекс упражнений.

**Глава 1. История Олимпийских игр и их значение.**

**ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ (греч. Olympia)-**

1). В Др. Греции общегреческие празднества и состязания (езда на колесницах, пятиборье, кулачный бой, конкурс искусств). Устраивались в честь бога Зевса с 776 до н. э. в Олимпии 1 раз в 4 года. Продолжались 5 дней. Отменены в 394 н. э. (см. Олимпийские игры в античности).

2). Всемирные спортивные соревнования, прообразом которых явились древнегреческие Олимпийские игры. Проводятся с 1896. График проведения Олимпийских игр:

I - 1896 (Афины);

II - 1900 (Париж);

III - 1904 (Сент-Луис);

IV - 1908 (Лондон);

V - 1912 (Стокгольм);

VII - 1920 (Антверпен);

VIII - 1924 (Париж);

IX - 1928 (Амстердам);

X - 1932 (Лос-Анджелес);

XI - 1936 (Берлин);

XIV - 1948 (Лондон);

XV - 1952 (Хельсинки);

XVI - 1956 (Мельбурн);

XVII - 1960 (Рим);

XVIII - 1964 (Токио);

XIX - 1968 (Мехико);

XX - 1972 (Мюнхен);

XXI - 1976 (Монреаль);

XXII - 1980 (Москва);

XXIII - 1984 (Лос-Анджелес);

XXIV - 1988 (Сеул);

ХХV - 1992 (Барселона);

XXVI - 1996 (Атланта);

(VI - в 1916, XII - в 1940, XIII - в 1944 не проводились).

В программе Олимпийских игр представлены наиболее распространенные виды спорта. Спортсмены СССР участвовали в Олимпийских играх в 1952-1980, 1988. В ХХV Олимпийских играх (Барселона) принимали участие спортсмены объединенной команды СНГ. В XXVI Олимпийских играх (Атланта) участвовали спортсмены Российской Федерации.

**ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ** (современные) - всемирные спортивные соревнования, которые проводятся с 1896.

**Предшественники Кубертена.**

Одним из первых попытку возродить понятие "Олимпийские игры" предпринял итальянский государственный деятель эпохи Возрождения Матео Палмиери (1405-1475),

обратившись к идеям античного мира в своем трактате (около 1450), где он полемизировал с церковными и феодальными властями.

Его соотечественник и современник, врач и историк физического воспитания Иероним Меркуриалис посвятил Олимпиадам несколько разделов в своем труде "Де арте гимнастика", выступив против применения античной гимнастики в соревновательных целях.

В 1516 юрист Иоханнес Аквилла организовал в Бадене "показательные олимпийские выступления". Английский драматург Томас Кид (1544-1590) показывал сцены из истории Олимпийских игр с театральных подмостков.

Пользуясь поддержкой английского короля Якова I, королевский прокурор Робер Довер организовал в 1604 ряд соревнований под названием "Олимпийские игры". В соревнованиях атлетов, борцов, конников могли участвовать все желающие независимо от пола и сословий. Игры сопровождала своеобразная "культурная программа", включавшая охоту, танцы, пение, музыку, шахматы. Соревнования стали очень популярны и проводились в течение почти 100 лет. Идеям Олимпийских игр уделяли большое внимание великие гуманисты 18 в. Ф. Шиллер и Ж. Ж. Руссо. Англичанин Джилберт Уэст (1703-1756) первым посвятил истории Олимпиад докторскую диссертацию, закончив ее словами надежды на возрождение идей олимпизма. В течение восьми лет (1772-1779) немецкий герцог Л. Фридрих проводил состязания на специально построенном в своем имении в Дессау стадионе по программе древних Олимпийских игр, устраиваемых в честь дня рождения его жены.

В 1830-х гг. в Швеции, близ г. Хельсингборга, проводились соревнования под названием "Олимпийские игры", в 1844 подобные соревнования были организованы в Монреале, в 1859 по специальному указу греческого короля Оттона I Баварского на восстановленном в Афинах античном стадионе прошли соревнования легкоатлетов и выставка произведений изобразительного искусства и изделий кустарных промыслов. Вторая Олимпиада (в 1863) не состоялась из-за низложения короля, но позднее, в 1870, 1875, 1888, 1889 прошли еще четыре подобных турнира. Французский общественный деятель, историк и литератор, барон Пьер де Кубертен в 1883 выступил с предложением о регулярном проведении всемирных спортивных состязаний под названием Олимпийские игры.

**Принятие Олимпийской партии.**

Во второй половине XIX в., благодаря созданию первых международных федераций (гимнастов в 1881, гребцов в 1892, конькобежцев в 1892) и проведению мировых чемпионатов и международных встреч, спорт становится одним из важнейших элементов межгосударственного общения, способствующих сближению народов.

Инициативу Кубертена на учредительном конгрессе в Париже (1894) поддержали представители 12 стран. Был создан руководящий орган олимпийского движения - Международный олимпийский комитет (МОК) и утверждена разработанная бароном Олимпийская хартия - свод правил и положений МОК.

**Олимпийская символика.**

Впоследствии Олимпийская хартия стала основой уставных документов Международного олимпийского комитета. В ее первом разделе даны описание и статут Олимпийского флага (утвержден МОК в 1913 по предложению П. де Кубертена) - белое полотнище с олимпийским символом, представляющим собой пять цветных переплетенных колец (по количеству континентов). Олимпийский символ также предложен Кубертеном и утвержден МОК в 1913 году. С 1920, наряду с символом, составной частью олимпийской эмблемы является олимпийский девиз – «Citius, altius, fortius» ("Быстрее, выше, сильнее").

В 1928 была воплощена идея Кубертена, высказанная им еще в 1912 - зажигание Олимпийского огня от солнечных лучей (с помощью линзы) у храма Зевса в Олимпии и его доставка факельной эстафетой на Олимпийский стадион к церемонии открытия Игр по специальному маршруту, разработанному оргкомитетом очередных игр совместно с Национальными олимпийскими комитетами (НОК) стран, по территории которых он проходит.

Согласно Олимпийской хартии, честь проведения Олимпийских игр предоставляется городу, а не стране. Решение об избрании столицы Олимпийских игр принимается МОК не позднее, чем за 6 лет до начала игр.

С 1970-х гг. в рекламных и коммерческих целях используется так называемый олимпийский талисман - изображение животного, признанного общественностью страны-организатора наиболее популярным, например, на Московских Олимпийских играх 1980 талисманом был медвежонок Миша.

В уставе МОК записано, что "Олимпиаду можно не проводить, но ни в коем случае нельзя менять ее порядковый номер, сроки и место ее проведения".

За 100 лет (1896-1996) было проведено 23 Олимпиады и трижды (1916, 1940, 1944) игры не состоялись из-за Первой и Второй мировых войн.

**Хронология и герои Зимних Олимпийских игр.**

Впервые вопрос о проведении отдельно Зимних Олимпийских игр обсуждался на сессии МОК в Будапеште (1911), однако представители скандинавских стран, опасаясь за успех традиционных Северных игр, проходящих в Стокгольме, и соревнований в норвежском Холменколлене, высказались отрицательно.

В 1920 в программу Олимпиады в Антверпене были включены соревнования по канадскому хоккею. При содействии МОК в 1924 во Франции прошла Зимняя спортивная неделя, после которой через год на конгрессе в Праге был присвоен официальный статус Первых Зимних Олимпийских игр.

**Первые Зимние Олимпийские игры.**

Шамони (Франция), 25 января – 4 февраля 1924. Участвовало около 300 спортсменов из 16 стран. В программе – соревнования по лыжному спорту, скоростному бегу на коньках, бобслею, фигурному катанию, хоккею с шайбой. Женщины соревновались только в фигурном катании. «Королем лыжни» назвали норвежского гонщика Турлейфа Хауга (1894-1934), победившего на двух дистанциях (18 км, 50 км) и в северном двоеборье – прыжки с трамплина и лыжная гонка на 18 км; он стал первым чемпионом Зимних Олимпийских игр и был удостоен памятника еще при жизни. Также три золотые медали выиграл финский конькобежец ласс Тунберг (1893-1975). Вне конкуренции в командном зачете оказались спортсмены Норвегии.

**Вторые Зимние Олимпийские игры.**

Санкт-Мориц (Швейцария), 11-19 февраля 1928. Участвовало около 500 спортсменов из 25 стран. В числе стран-дебютантов - Германия, Литва, Нидерланды, Эстония и совсем, казалось, не "зимние" - Аргентина, Мексика, Япония. Оттепель помешала провести забег конькобежцев на 10000 м. Свою первую золотую медаль завоевала норвежка Соня Хени, которой не исполнилось еще и 16 лет. Вновь вне конкуренции были конькобежец К. Тунберг (2 золотые медали), сборная команда Канады по хоккею с шайбой и команда Норвегии в неофициальном командном зачете.

 **Третьи Зимние Олимпийские игры.**

Лейк-Плэсид (США), 4-12 февраля 1932. Участвовало около 300 спортсменов из 17 стран. Впервые зимние Олимпийские Игры состоялись в западном полушарии. Спортсмены США и Канады составили половину всех участников. По настоянию американцев соревнования конькобежцев проводились по местным правилам - общий старт для всех участников. И все 4 золотые медали выиграли конькобежцы из сборной США. Они также первенствовали в соревнованиях бобслеистов. Европейцы завоевали 4 медали в лыжном спорте и три в фигурном катании, где вновь вне конкуренции была Соня Хени.

**Четвертые Зимние Олимпийские игры.**

Гармиш-Партенкирхен (Германия), 6-16 февраля 1936. Участвовало свыше 750 спортсменов из 28 стран. В числе стран-дебютантов - Австралия, Болгария, Греция, Испания, Турция. Впервые в программу включены состязания горнолыжников среди мужчин и женщин, а также лыжная эстафета среди мужчин. Соня Хени выиграла свою третью золотую медаль, а ее соотечественник конькобежец И. Баллангруд - три золотых и одну серебряную. Неожиданно завершился турнир хоккеистов, где канадцы уступили первое место команде Великобритании, за которую выступали хоккеисты канадского происхождения.

**Пятые Зимние Олимпийские игры.**

Санкт-Мориц (Швейцария), 30 января - 8 февраля 1948. Участвовало свыше 700 спортсменов из 28 стран. В числе стран-дебютантов - Дания, Исландия, Ливия, Чили, Южная Корея. В программу Игр были включены еще два вида горнолыжного спорта - скоростной спуск и слалом (среди мужчин и женщин). В упорной борьбе за общекомандное первенство между командами Швеции, Швейцарии, США и Норвегии победили шведы. Американский фигурист Ричард Баттон (р. 1929) ошеломил зрителей и судей своим акробатическим стилем катания, положив начало новой школе в фигурном катании.

**Шестые Зимние Олимпийские игры.**

Осло (Норвегия), 14-25 февраля 1952. Участвовало свыше 700 спортсменов из 30 стран. Среди стран-дебютантов - Новая Зеландия, Португалия, ФРГ. Хозяева соревнования - норвежцы - доминировали не только в традиционно "своих коронных" видах - лыжных гонках и конькобежном спорте, но и впервые мужчины завоевали медали в слаломе (серебро и бронза) и гигантском слаломе (золото); при этом С. Эриксен продемонстрировал новую "технику ног" (с помощью которой мог изменять направление движения), которая стала основополагающей для нескольких поколений горнолыжников. У мужчин-фигуристов вновь не было равных Р. Баттону (США).

**Седьмые Зимние Олимпийские игры.**

Кортина-Д'Ампеццо (Италия), 26 января - 5 февраля 1956. Участвовало свыше 900 спортсменов из 33 стран. Среди стран-дебютантов - СССР, ГДР (выступали в объединенной команде с ФРГ), Боливия, Иран. Впервые велась прямая телевизионная трансляция соревнований. Мужская лыжная дистанция гонок на 18 км была сокращена до 15, добавились женские - лыжная эстафета (3х5 км) и гонка на 10 км. Австриец Тони Зайлер выиграл три золотые медали в горнолыжном спорте. Сенсацией завершился турнир хоккеистов - победила команда СССР, с сухим счетом обыгравшая команды США (4:0) и Канады (2:0). Сборная СССР уверенно стала первой и в неофициальном командном зачете.

**Восьмые Зимние Олимпийские игры.**

Скво-Вэлли (США), 18-28 февраля 1960. Участвовало около 700 спортсменов из 31 страны. Сценарий эффектного открытия игр в "Долине индианок" написал известный кинопродюсер и режиссер Голливуда Уолт Дисней: в нем были предусмотрены и олимпийский фейерверк, и 2,5-тысячный хор, и две тысячи взлетающих голубей, и орудийный залп, и спуск Мейд Лоуренс с горы "Литтл Папуз" в сопровождении восьми лыжников с факелом в руке. Советские конькобежцы, ведомые лидерами Евгением Гришиным и Лидией Скобликовой, завоевали 6 золотых медалей. Соревнования конькобежек были включены в программу впервые, как и состязания по биатлону.

**Девятые Зимние Олимпийские игры.**

Инсбрук (Австрия), 19 января - 9 февраля 1964. Участвовало свыше 1100 спортсменов из 37 стран. Рекордные игры по числу участников и разнообразию программы. Героями Игр стали конькобежка - "уральская молния" Лидия Скобликова (СССР, 4 золотых медали), а также шведский лыжник Сикстен Ернберг, ставший четырехкратным олимпийским чемпионом. Первые золотые медали в истории фигурного катания принесли советской команде Людмила Белоусова и Олег Протопопов.

**Десятые Зимние Олимпийские игры.**

Гренобль (Франция), 16-18 февраля 1968. Участвовало свыше 1100 спортсменов из 37 стран. Впервые самостоятельными командами выступали команды ГДР и ФРГ. На специальном заседании МОК было разрешено пользоваться лыжами с рекламными надписями. За соревнованиями наблюдало свыше 600 млн. телезрителей. Героем Олимпийских игр и национальным героем Франции стал горнолыжник Жан-Клод Килли, выигравший три золотые медали. Белоусова и Протопопов стали двукратными чемпионами. Сенсацией стало победное выступление советского прыгуна с трамплина Владимира Белоусова (единственная золотая медаль прыгунов в отечественной истории). После 16-летнего перерыва командное первенство вновь завоевали спортсмены Норвегии.

**Одиннадцатые Зимние Олимпийские игры.**

Саппоро (Япония), 3-13 февраля 1972. Участвовало свыше 1000 спортсменов из 35 стран. Первые зимние Игры в Азии. Дебютировали спортсмены Филиппин. Героями игр стал нидерландский конькобежец Ард Схенк и советская лыжница Галина Кулакова, завоевавшие по три золотые медали. Очередную победу в турнире хоккеистов одержала команда СССР. В неофициальном зачете сборная СССР намного опередила ставшую второй команду ГДР.

**Двенадцатые Зимние Олимпийские игры.**

Инсбрук (Австрия), 4-15 февраля 1976. Участвовало свыше 1000 спортсменов из 37 стран. Инсбрук заменил Денвер (США), отказавшийся от проведения Зимних Олимпийских игр. Впервые в олимпийскую программу были включены танцы на льду, где победу одержали Людмила Пахомова и Александр Горшков. Бобслеисты и саночники команды ГДР выиграли все 5 золотых медалей. В неофициальном зачете первые три места завоевали команды СССР, ГДР и США.

**Тринадцатые Зимние Олимпийские игры.**

Лейк-Плэсид (США), 13-24 февраля 1980. Участвовало свыше 1000 спортсменов из 37 стран. Героями Игр стали американский конькобежец Эрик Хайден, выигравший пять золотых медалей, советский лыжник Николай Зимятов (3 золотых), сенсационно победивший на дистанциях 30 и 50 км. В четвертый раз подряд на играх в эстафете биатлонистов победила команда СССР, ведомая своим бессменным капитаном Александром Тихоновым, в третий раз олимпийской чемпионкой в парном катании стала Ирина Роднина. Сенсацией завершился турнир хоккеистов, где выиграла сборная США. Впервые в командном зачете первенствовала сборная ГДР.

**Четырнадцатые Зимние Олимпийские игры.**

Сараево (Югославия), 8-19 февраля 1984. Участвовало около 1300 спортсменов из 49 стран. Среди героев игр - финская лыжница Марья-Лииса Хямялайнен (Кирвесниеми) (3 золотых и одна бронзовая медали), конькобежка из ГДР Карин Энке (2 золотых и 2 серебряных), шведский лыжник Гунде Сван (2 золотых, одна серебряная и одна бронзовая). В командном зачете сборная СССР, завоевав 25 медалей (6 золотых, 10 серебряных и 9 бронзовых) опередила сборную ГДР (9, 9, 6).

**Пятнадцатые Зимние Олимпийские игры.**

Калгари (Канада), 13-28 февраля 1988. Участвовало свыше 1400 спортсменов из 57 стран. Впервые соревнования конькобежцев проводились в крытом Дворце спорта. Успешно выступили горнолыжники и бобслеисты команды Швейцарии, они вывели свою сборную на третье место в общем командном зачете (вслед за сборными СССР и ГДР). Герои игр - голландская конькобежка Ивона ван Геннин (3 золотых), итальянский горнолыжник Альберто Томба (2 золотых), финский прыгун с трамплина Матти Нюкенен (3 золотых). Фигуристка из ГДР Катарина Витт и шведский лыжник Гунде Сван выиграли вторые Зимние игры подряд. Шестую эстафету подряд у биатлонистов выиграли спортсмены СССР.

**Шестнадцатые Зимние Олимпийские игры.**

Альбервилль (Франция), 8-23 февраля 1992. Участвовало свыше 1800 спортсменов из 64 стран. Команда Германии выступила единой командой (после объединения ГДР и ФРГ), а распавшееся государство СССР - сборной СНГ (Содружество независимых государств). Латвия, Литва и Эстония выступали отдельными командами. Россиянка Любовь Егорова выиграла 3 дистанции на лыжне. Самым юным чемпионом Игр стал финский прыгун с трамплина 16-летний Тони Ниеминен. На лыжне не было равных гонщикам из Норвегии В. Ульвангу и Б. Дэли.

**Семнадцатые Зимние Олимпийские игры.**

Лиллехаммер (Норвегия), 12-27 февраля 1994. По решению МОК с 1994 Зимние Олимпийские игры проводятся в середине олимпиады, через два года после летней Олимпиады. Участвовало свыше 1700 спортсменов из 67 стран. Впервые отдельной командой выступила сборная России, завоевавшая больше всех золотых медалей - 11 (вновь 3 золотых на счету Любови Егоровой). Во второй раз на Олимпийских играх в парном катании победили российские фигуристы Екатерина Гордеева и Сергей Гриньков. Впервые не попала в тройку призеров сборная хоккеистов России.

**Восемнадцатые Зимние Олимпийские игры.**

Нагано (Япония), 7-22 февраля 1998. Участвовало свыше 2000 спортсменов из 72 стран. Среди феноменальных результатов - мировые рекорды конькобежцев: голландца Д. Ромме на 10 000 м - 13.15,33 (на 15 секунд быстрее предыдущего) и немки К. Пехштайн на 5 000 м - 6.59,61; уникальное достижение российских лыжниц, завоевавших все пять золотых медали, и в т. ч. лидером команды Л. Лазутиной - три золотых. Впервые к участию в хоккейном турнире были допущены профессионалы. В финальном матче сборная Чехии с непробиваемым вратарем Д. Гашеком вырвала победу у сборной России во главе с лучшим бомбардиром П. Буре.

**Виды спорта, включенные в программу Зимних Олимпийских игр.**

 **Керлинг** (от англ. curling, curl - крутить) – разновидность игры в кегли на льду. Современный керлинг – спортивная игра, в которой противоборствующие команды (по 4 чел. в каждой) стремятся попасть пущенной битой (диск с рукояткой массой 20 кг и размером 30х40 см) в вычерченную на льду мишень. Для броска биты готовят ледовую дорожку длиной 31 м. Цель игры – попасть битой в мишень, вытолкнув из нее биту соперника. Международная федерация керлинга (ICF) основана в 1950 г. и объединяет более 30 национальных федераций. Показательные соревнования по керлингу проводились на зимних Олимпийских играх в 1924, 1932, 1936, 1964, 1992. В 1994 г. решением ICF керлинг включен в программу XVIII Зимних Олимпийских игр, на которых было разыграно два комплекта медалей для мужчин и женщин.

Биатлон - зимнее двоеборье, состоящее из лыжных гонок со стрельбой на огневых рубежах из малокалиберной винтовки (в 1960 – 1976 – из карабина). Международный союз современного пятиборья и биатлона (УИПМБ) основан в 1948, с 1993 – Международный союз биатлона (IBU), с 1998 –Международная федерация биатлона (IBF).
В программе ЗОИ с 1960 – мужчины, с 1992 – женщины. В современной программе зимних олимпийских игр (далее ЗОИ) три дисциплины: гонки на лыжах 20 км (с 1960), 10 км (с 1980), эстафета 4х7,5 км (с 1968). На дистанции 20 км четыре огневых рубежа – между отрезками 3,5 и 17,5 км, на которых спортсмены выполняют по 5 выстрелов по мишеням с расстояния 50 м, на первом и третьем рубежах стреляют лежа, на втором и четвертом – стоя. За каждый промах спортсмену прибавляется штрафное время – 1 мин. В гонке 10 км – два огневых рубежа – между 3,0 и 7,5 км: на первом рубеже стреляют лежа, на втором – стоя. За каждый промах спортсмены дополнительно пробегают 150 м. Участники эстафеты на двух огневых рубежах выполняют не более 8 выстрелов по пяти мишеням. За каждый промах – дополнительный пробег 150 м.
Соревнование женщин в программе ЗОИ: индивидуальная гонка 15 км со стрельбой на четырех огневых рубежах – между 3 и 12 км, спринтерская гонка 7,5 км со стрельбой на двух огневых рубежах и эстафета 4х7,5 км со стрельбой на двух огневых рубежах.
Состав команды на ЗОИ – не более 6 спортсменов. Отбор национальных команд осуществляется по рейтингу, полученному спортсменами страны на этапах Кубка мира и Чемпионата мира в течение олимпийского цикла.

Лыжные гонки - вид спорта, в котором спортсменам необходимо как можно быстрее преодолеть соревновательную дистанцию на лыжах. Международная федерация лыжного спорта (ФИС) основана в 1924 г. и объединяет более 90 национальных федераций.
В программе ЗОИ с 1924 г. Вначале мужчины соревновались в гонках 18 и 50 км, с 1936 добавляется эстафета 4х10 км, с 1956 – гонка 30 км (в этом же году гонка 18 км заменена гонкой 15 км), с 1992 – 10 км. Соревнования женщин с 1952 – в гонках 10 км, с 1956 добавляется эстафета 3х5 км (с 1976 – 4х5 км), с 1964 – гонка 5 км, с 1984 – 20 км, с 1992 – 30 км.
Для участия в ЗОИ каждая страна может быть представлена четырьмя участниками в каждой дисциплине, в эстафетной гонке – одной командой.

Прыжки на лыжах с трамплина - вид спорта, включающий прыжки на лыжах со специально оборудованных трамплинов. Различают средний (70 м) и большой (90 м) трамплины (с 1992 – 120 м). Входят в программу лыжного двоеборья.
Прыжки на лыжах с трамплина входят в состав Международной федерации лыжного спорта (ФИС). В программе ЗОИ с 1924 – прыжки со среднего трамплина, с 1964 – с большого. С 1992 личные соревнования у мужчин проводятся на трамплинах 90 м и 120 м, командные – на трамплине 120 м. Выполнение прыжков оценивается пятью судьями: техника (стиль) выполнения (максимальное количество – 20 баллов) и дальность прыжка (по специальной таблице). Результат участника определяется по сумме балов двух зачетных попыток. От национальных команд в каждом виде соревнований могут выступать не более четырех спортсменов.

Лыжное двоеборье (северное двоеборье) - Вид спорта, включающий прыжки с трамплина и лыжные гонки. Соревнования среди мужчин проводятся два дня: в первый день – прыжки на лыжах с трамплина 90 м; во второй – гонка 15 км (с 1924 по 1952 – прыжки с трамплина 60 м и гонка 18 км; с 1956 по 1988 – 70 м и 15 км соответственно). Результат определяется суммой баллов, полученных за выполнение обоих упражнений. Лыжное двоеборье входит в состав Международной федерации лыжного спорта (ФИС).
В программе ЗОИ с 1924. От каждой национальной команды в соревнованиях могут участвовать не более 4 спортсменов.

Слалом - спортивная дисциплина в горнолыжном спорте. Во время спуска с гор спортсмены должны преодолеть специальные трассы, размеченные воротами и флажками. Результаты определяются по сумме времени, показанного в двух попытках на различных трассах.

Фристайл - горнолыжное многоборье, в состав которого входят лыжный балет, воздушная (лыжная) акробатика и могул. В лыжном балете спортсмен спускается по пологому склону под музыкальное сопровождение, демонстрируя элемента скольжения, шагов, вращений, прыжков. В воздушной (лыжной) акробатике спортсмены со специально спрофилированного трамплина совершают серию различных по сложности прыжков и сальто. Трамплины трех разновидностей: большой (высота 3,5 м, уклон 65 град); средний (3,2 м, 63 град); малый (2,1 м, 55 град). Площадь приземления должна быть покрыта рыхлым снегом. Очки начисляются за технику отрыва, высоту и длину полета, форму элементов и приземление.
Могул – спуск на лыжах по бугристой трассе (уклон 27 град), усложненный обязательным выполнением двух прыжков.
В программе ЗОИ с 1992 г. (муж. и жен.) - только могул, с 1994 г. включена лыжная акробатика.

Скоростной спуск - самый быстрый и наиболее опасный вид горнолыжного спорта. На лыжных соревнованиях в 2002, горнолыжники произведут много сенсаций своими прыжками и поворотами на двухмильном спуске, разработанном швейцарским Олимпийским чемпионом горнолыжного спорта Бернардом Русси.

Горнолыжное двоеборье - вид спорта, объединяющий скоростной спуск и гигантский слалом.

Супер-гигант - отличается от слалома большими показателями в длине трассы, перепаде высот, количестве ворот, разнообразием рельефа (бугры, спады, контруклоны) и, следовательно, большей скоростью спуска и виртуозностью владения лыжами.

Слалом-гигант. В слалом-гиганте вешки на трассе стоят чаще, чем в супер-гиганте, поэтому от спортсменов требуется больше мастерства, техники и риска. Параллельный слалом — на двух идеально параллельных трассах два гонщика пытаются опередить друг друга. Слалом в сноубординге сродни горнолыжному. Слалом — это умение грамотно преодолеть определенное количество вешек, расставленных по трассе, за минимальный промежуток времени. Экипировка слаломистов — обтекаемый комбинезон, жесткие ботинки, специальные перчатки, щитки на руках и ногах, шлем. С 1998 г. был признан олимпийской дисциплиной.

Сноубординг - вид горнолыжного спорта, заключающийся в спуске с гор на специальной доске, а также в выполнении акробатических элементов на специальной полуовальной трассе-полутрубе.
Соревнования проводятся в пяти спортивных дисциплинах: слалом-гигант, параллельный слалом-гигант, комбинации — слалом и параллельный слалом, слалом в полутрубе.
Входит в программу зимних Олимпийских игр с 1998 г.
В программу входят два вида соревнований для мужчин и женщин: слалом-гигант и соревнования в полутрубе (half-pipe).
Длина трассы в слаломе-гиганте — 800—1000 м, перепад высот — 150—300 м (в Нагано было 200 м). Ширина не менее 20 м, число ворот — не менее 20. Расстояние между ними — не менее 20 м. Расстояние между шестами ворот — 4—8 м. При прохождении полутрубы общей длиной 120 м спортсмены после набранной скорости взлетают вверх над краем трассы для выполнения прыжков, вращений и других элементов.
Оценку соревнований осуществляют пять судей, каждый из которых может выставить спортсменам до 10 очков за акробатику, вращения, амплитуду полета, технику элементов, и приземление. Победитель определяется по сумме очков. После двух отборочных соревнований в финал выходят 16 мужчин и 8 женщин. Места в финале определяются по сумме двух попыток. Каждая страна может заявить 14 спортсменов, но не более 8 человек одного пола, а также до 4 спортсменов в каждом виде соревнований. Отбор осуществляется по рейтингу спортсменов, установленному ФИС.

Конькобежный спорт - вид спорта, в котором необходимо как можно быстрее преодолевать соревновательную дистанцию на ледовом стадионе по замкнутому кругу. Международный союз конькобежцев (ИСУ) основан в 1892 и объединяет 64 национальные федерации (1998). В программе ЗОИ с 1924 – муж., с 1960 – муж. и жен. Первенство разыгрывалось на четырех дистанциях – 500, 1500, 5000, 10 000 м и в многоборье. В 1928 году соревнования на дистанции 10 000 м не проводились, зачета в сумме многоборья не было. Современная программа ЗОИ включает прохождение коротких – 500, 1000 (муж. с 1976) и 1500 м и длинных – 3000, 5000 (у жен. с 1988) и 10 000 м дистанций. Участники соревнований бегут парами: один по внешней, другой - по внутренней дорожкам. На каждой дистанции от национальной команды могут выступать 3 спортсмена ( до 1972 на дистанциях 500 и 1500 м у муж. - 4). Абсолютное первенство в многоборье не разыгрывается (кроме 1924, когда олимпийский чемпион определялся по сумме мест, занятых на четырех дистанциях).

Фигурное катание - вид конькобежного спорта, основу которого составляют движения спортсмена (на одной или обеих ногах) с переменами направления скольжения, вращениями и прыжками. Включает одиночное катание (мужское и женское), парное (женщины-мужчины) и спортивные танцы (женщины-мужчины). Руководит развитием этого вида спорта Международный союз конькобежцев (ИСУ), который основан в 1892 и объединяет национальные федерации 71 стран (1998). Олимпийские соревнования в одиночном и парном катании проводятся с 1908 года (в 1908 и 1920 – в рамках ОИ, с 1924 – в программе ЗОИ), в спортивных танцах на льду – с 1976. В каждом виде олимпийских соревнований страна может заявить одного участника или пару; страна, спортсмены которой в предолимпийском году заняли в данном виде 1 – 5 места на чемпионате мира, может быть представлена тремя участниками (парами), 6 – 10 – двумя участниками (парами).
В настоящее время одиночное и парное катание включает короткую (выполнение восьми предписанных элементов со связующими или соединительными шагами в течение 2 мин 40 с) и произвольную программы под музыку. В спортивных танцах два обязательных, оригинальный (с требуемым ритмом) и произвольные танцы.
Выступления оцениваются по шестибальной системе: в короткой программе оценивается техника восьми предписанных элементов и представленная программа; в произвольной программе – техника и артистичность; в произвольном танце – техническое мастерство и художественное впечатление. Место каждого участника (пары) определяется абсолютным большинством судей (нечетное число).

Шорт-трек - вид скоростного бега на коньках, заключающийся в максимально быстром преодолении соревновательной дистанции внутри хоккейной площадки (окружность катка – 111,12 м). В программе ЗОИ с 1992 г. С XVII Зимних Олимпийских игр в программе шесть видов соревнований: личное первенство в беге на 500 и 1000 м (женщины и мужчины) и эстафетная гонка на 3000 м (женщины) и 5000 м (мужчины). Спортсмены бегут по овальной окружности катка против часовой стрелки 4,4 круга – на 500 м, 9 – на 1000 м, 27 – на 3000 м и 45 – на 5000 м.
В беге на 3000 и 5000 м эстафету от одного спортсмена к другому можно передавать в любой точке дистанции касанием любой части тела. Спортсмен обычно подталкивает сзади своего товарища по команде, содействуя более быстрому прохождению дистанции. Костюм спортсмена состоит из шлема, перчаток, щитков, которые одеваютсяна голени и колени.
В 1975 г. при Международной федерации конькобежцев (ИСУ) создан технический комитет по бегу на коротких дорожках, который объединяет около тридцати национальных федераций.
На дистанции 5000 и 1000 м участвуют не более 4 спортсменов. В эстафете от каждой команды может быть заявлено 5 спортсменов.
Регламентом соревнований предусмотрены предварительные (1/16; 1/8; 1/4; 1/2) и финальные забеги в зависимости от количества спортсменов.

Бобслей - скоростной спуск с гор по специально оборудованным ледовым трассам на управляемых санях – бобслеях. Сани изготовлены из цельнометаллического корпуса обтекаемой формы, закрепленного на двух парах полозьев – коньков: передней – подвижной с рулем и задней – неподвижной с тормозом. Используют двухместные (двойка) бобслеи, длина которых – не более 2,7 м, масса – не выше 165 кг, вес экипажа – не более 200 кг, а также четырехместные (четверка) – соответственно 3,8 м, 230 и 400 кг. Длина трассы – 1500 – 2000 м с 15 виражами (минимальный радиус – 8 м), перепад высот – 130 – 150 м. Международная федерация бобслея и тобоггана (ФИБТ) основана в 1924 г. и объединяет около 50 национальных федераций.
В программе ЗОИ с 1924 г. – соревнования на четырехместных (в 1928 - пятиместных) санях с 1932 (кроме 1960) – на двух- и четырехместных.
Соревнования проводятся только среди мужчин. В каждом номере олимпийской программы страну представляет не более двух экипажей. Места определяются по сумме времени четырех заездов. В каждом заезде очередность старта определяется жеребьевкой.

Санный спорт - cкоростной спуск на спортивных санях по специально изготовленным (ледовое, бетонное или деревянное основание) трассам длиной 800 – 1200 м, имеющих 11 – 18 виражей (минимальный радиус – 8 м), шириной ледового желоба 130 – 150 см, с перепадами высот 70 – 120 м.
В 1924 г. основана Международная федерация бобслея и тобоггана, в ее составе – секция санного спорта. В 1957 г. основана самостоятельная Международная федерация санного спорта (ФИЛ), объединяющая около 50 национальных федераций.
В программе ЗОИ с 1964 г. (в 1928 и 1948 гг. проводились соревнования по скелетону). Современная программа включает соревнования на одноместных (мужчины и женщины) и двухместных (мужчины) санях.
На одноместных санях каждая команда имеет право заявить не более шести спортсменов (по 3 мужчин и 3 женщин), на двухместных – не более двух экипажей; для одноместных проводится 4 заезда, для двухместных – 2. Победитель определяется по сумме времени всех заездов. Порядок старта определяется в каждом заезде жеребьевкой.

Скелетон - один из видов скоростного спуска на специальных одноместных санях – скелетонах. Сани без рулевого управления имеют утяжеленную раму (до 50 кг) длиной 70 и шириной 38 см, закрепленную на стальных полозьях. Спортсмен находится на санях в положении лежа лицом вниз, используя для управления специальные шипы на носках ботинок. Соревнования проводились только среди мужчин на ЗОИ 1928 и 1948.

Хоккей на льду - спортивная игра, заключающаяся в противоборстве двух команд, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить ее наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои. Игра проводится на ледовой площадке размером 61х30 м с закругленными бортами высотой 1,22 м. Состав команды у мужчин – 23 игрока, у женщин – 20. На площадке во время игры находятся по шесть спортсменов (5 полевых игроков и вратарь) в защитном снаряжении. Игра проходит 60 мин т.н. чистого времени: три периода по 20 мин с 15-минутными перерывами. Замены игроков не ограничены. Спортивные снаряды – хоккейная клюшка и шайба.
Международная федерация хоккея на льду (ИИХФ) (до 1979 – Международная лига хоккея на льду ЛИХГ) основана в 1908 и объединяет около 60 национальных федерации. С 1920 г. включен в программу ОИ, с 1924 – ЗОИ, с 1998 – соревнования среди мужчин и женщин.

**Победители Олимпийских игр в неофициальном командном зачете.**

Победители Олимпийских игр в неофициальном командном зачете (НКЗ) определяются по специальной системе подсчета результатов выступлений национальных команд, не признаваемой МОК в качестве официальной. С 1924 большинство стран придерживается следующей системы подсчета очков: 7 очков за первое место, 5 - за второе, 4 - за третье, 3 - за четвертое; 2 - за пятое, 1 - за шестое.

**Наибольшее количество золотых медалей, выигранных на одной зимней Олимпиаде.**
**Количество золотых медалей - Страна, Год.**
**13** - СССР, 1976
**12** - Германия, 1998
**12** - Германия, 2002
**11** - СССР, 1964
**11** - СССР, 1988
**11** - Россия, 1994
**11** - Норвегия, 2002
**10** - СССР, 1980
**10** - Германия, 1992
**10** - Норвегия, 1994
**10** - Норвегия, 1998
**10** - США, 2002
**9** - ГДР, 1980
**9** - ГДР, 1984
**9** - ГДР, 1988
**7** - Италия, 1994
**6** - Австрия, 1992
**6** - Канада, 1998
**6** - Канада, 2002
**5** - Швейцария, 1988
**5** - Голландия, 1998
**5** - Япония, 1998

**Отечественные спортсмены на Олимпийских играх.**

Спортсмены дореволюционной России приняли участие в Олимпийских играх в 1908 и 1912. Первую золотую медаль завоевал Н. Панин-Коломенкин, первенствовавший в соревнованиях по фигурному катанию на Четвертых Олимпийских играх в Лондоне (1908). В марте 1911 был основан Российский олимпийский комитет (РОК). В 1912 олимпийской команде России покровительствовал император Николай II. К сожалению, удалось завоевать лишь 2 серебряные и 2 бронзовые медали.

В 1951 был создан Олимпийский комитет СССР, получивший признание МОК (Международного олимпийского комитета); с 1952 советские спортсмены участвовали во всех Олимпийских играх (за исключением Олимпийских игр в Лос-Анджелесе, 1984).

В 1952 первой советской олимпийской чемпионкой стала метательница диска Н. Пономарева. Наибольшее количество золотых медалей получили: 9 - гимнастка Л. Латынина ; 7 - гимнасты Н. Андрианов, В. Чукарин, Б. Шахлин ; 6 - конькобежка Л. Скобликова, лыжница Л. Егорова и гимнаст В. Щербо ; по 5 - гимнастки П. Астахова и Н. Ким. Самая юная чемпионка - гимнастка Р. Галиева (в день победы ей еще не исполнилось 15 лет), а самый старший из победителей - яхтсмен В. Манкин, завоевавший свою третью золотую медаль в возрасте 42 лет.

После распада СССР в 1992 на Олимпийских играх в Барселоне выступала сборная СНГ, в 1994 в Лиллехаммере и в 1996 в Атланте - сборная России. Всего звания Олимпийских чемпионов завоевали 963 спортсмена СССР, СНГ и России. По видам спорта они распределились следующим образом.

**Летние виды (736):** баскетбол (52), бокс (14), борьба вольная (26), борьба классическая (34), велосипедный спорт (27), водное поло (19), волейбол (72), гандбол (62), гимнастика спортивная (84), гимнастика художественная (2), гребля академическая (18), гребля на байдарках и каноэ (41), дзюдо (7), конный спорт (15), легкая атлетика (78), парусный спорт (5), плавание (20), прыжки в воду (5), современное пятиборье (10), стрельба из лука (1), стрельба пулевая и стендовая (22), тяжелая атлетика (41), фехтование (45), футбол (36).

**Зимние виды (227):** биатлон (26), бобслей (2), конькобежный спорт (17), лыжный спорт (40), санный спорт (1), фигурное катание (27), хоккей с шайбой (115). (А. Резцова - олимпийская чемпионка по биатлону и в лыжных гонках).

**Глава 2. Упражнения, с помощью которых можно эффективно развивать двигательное качество «выносливость».**

1. Отжимания. Исходное положение- упор лежа. Сгибаем руки до прямого угла и возвращаемся в исходное положение. Количество повторений зависит от начальной физической подготовки.

2. Подтягивания. Упражнение выполняется на перекладине. Сгибаем руки в локтевых суставах и касаемся подбородком перекладины.

3. Беговая разминка. Пробежка в удобном для вас темпе (по периметру спортивного зала или на улице).

4. Упражнение для укрепления пресса. Исходное положение- лечь на пол (на спину), руки за голову. Поднимать корпус до прямого угла к полу, спина прямая.

**Глава 3. Сердечно-сосудистая система человека. Комплекс упражнений.**

**Утренняя гимнастика.** Предлагаемые мной упражнения направлены на укрепление всех групп мышц и сохранение дыхательного ритма при физических нагрузках.

**Первый комплекс упражнений.**

1. Несколько упражнений для шеи. Исходное положение – прямое положение корпуса, ноги на ширине плеч. Вращение прямыми руками в плечевых суставах вперед и назад по 10 раз.
2. Исходное положение – прямое положение корпуса, ноги на ширине плеч. Соединить руки на затылке в «замок». Сначала развести локти как можно дальше, затем свести их вперед (прижать к голове). Выполнять упражнение 10 раз.
3. Исходное положение – сесть на пол, ноги согнуть. Взяться руками за колени, выпрямить спину так, чтобы лопатки соединились. Откинуть голову назад, стараясь при этом как можно больше вытянуть шею. Во время наклона делать вдох. Выполнять упражнение 10 раз.
4. Исходное положение – встать на колени, опереться на руки. Руки и бедра должны быть под прямым углом к туловищу. Выполнять круговые движения головой вниз, влево, назад, вправо и наоборот. В каждую сторону 3 – 5 раз.
5. Упражнения, укрепляющие мышцы спины (упражнения с гимнастической палкой). Исходное положение – прямое положение корпуса, ноги на ширине плеч. Поднять палку над головой. Опуская ее на плечи, делать выдох. Снова поднять палку над головой, сделать вдох.
6. Исходное положение – прямое положение корпуса, ноги на ширине плеч. Держать палку на плечах. Сделать вдох и резко повернуть туловище вправо. Сделать выдох и резко встать прямо. Снова – вдох и резко повернуть туловище влево.
7. Исходное положение – прямое положение корпуса, ноги на ширине плеч, руки вытянуть перед собой. Приседать с прямой спиной (при этом ритмично дышать).
8. Исходное положение – стоя, руки с палкой опущены вниз. Сделать вдох и наклониться вперед, руки поднять как можно выше. Спина должна быть прямая. Сделать вдох и быстро выпрямиться.
9. Исходное положение – стоя, палка внизу, перед собой. Шагнуть левой ногой вперед, приседая на ней и одновременно поднимая палку вертикально вверх. Сделать вдох. Вернуться в исходное положение, сделать выдох. Повторить упражнение с правой ногой.
10. Следующая группа упражнений – упражнения на полу. Исходное положение - встать на пол на колени. Прогнуть спину, голову наклонить вниз. Попеременно поднимать по очереди то левую, то правую ногу вверх, поднимая при этом как можно выше голову.
11. Исходное положение – лечь на пол лицом вниз, руки положить на шею сзади. Попеременно поднимать вверх то правую, то левую ногу.
12. Исходное положение – сесть на корточки, опереться руками на пол (руки между коленями). Энергичным движением выпрямить руки в локтях. Поднять корпус кверху, выпрямить ноги в коленях, опираясь только ступнями.
13. Исходное положение – встать на колени, руки поднять над головой, корпус отклонить назад. Наклонять корпус вперед и вниз, опираясь ладонями на пол.

 Выполняя упражнения, необходимо следить за дыханием. Каждое движение (начиная с №5) повторять от 5 до 20 раз, в зависимости от начальной подготовленности и тренировки.

 **Второй комплекс упражнений.**

1. Исходное положение – прямая стойка, руки можно держать на талии. Выполнять плавные движения головой вперед – назад – вправо – влево. Дышать ритмично. Повторить упражнение 5 – 10 раз.
2. Исходное положение – прямая стойка, руки можно держать на талии. Выполнять круговые движения головой сначала в одну сторону, затем в другую. Повторить упражнение 5 – 10 раз.
3. Упражнения для укрепления мышц ног. Исходное положение – корпус прямой, руки положить на затылок, локти отвести в сторону, встать на цыпочки. Передвигаться маленькими шажками, ноги – прямые. Упражнение выполнять босиком. Руки можно вытянуть вверх.
4. Исходное положение – прямая стойка на цыпочках. Руки вытянуть вперед и приседать на цыпочках. Спина должна все время быть прямой. Упражнение повторять 5 – 10 раз.
5. Исходное положение – прямая стойка. Руки положить на талию. Поднимать попеременно то левую, то правую пытку. Делать упражнение в быстром темпе 5 – 10 раз.
6. Присесть, опираясь на руки, ноги поставить на носки, колени – вместе. На счет «раз» выпрямить ноги в коленях, стараясь пятками коснуться пола. На счет «два» вернуться в исходное положение. Упражнение повторить 3 – 10 раз.
7. Исходное положение – лежа на спине. Руки положить вдоль туловища. На счет «раз» согнуть ноги, подтянув колени к груди, на счет «два» выпрямить ноги и медленно опустить их вниз. Когда сшибаешь ноги, делать вдох, когда выпрямляешь – выдох. Повторить упражнение 5 – 8 раз.
8. Исходное положение – прямая стойка, ноги на ширине плеч. Наклон вперед, стараясь при этом коснуться ладонями пола. Колени не сгибать. При наклоне делать вдох. Повторить упражнение 5 – 8 раз.
9. Исходное положение – лежа на спине. Руки вытянуть вдоль туловища. Попеременно сгибать ноги в коленях, подводя колени как можно ближе к груди. Повторить упражнение 4 – 5 раз для каждой ноги.
10. Упражнение «Ножницы». Исходное положение – сидя на полу, упор сзади. Поднять ноги на 30 см от пола и выполнять движение каждой ногой по очереди – «ножницы». Ноги не должны касаться пола. Выполнить упражнение 50 – 60 раз. При выполнении упражнения сохранять ритмичное дыхание.
11. Исходное положение – лежа на полу, упор сзади. Поднять ноги на 30 см от пола. Пытаться описать в воздухе цифры от 0 до 9. При выполнении упражнения сохранять ритмичное дыхание.
12. Исходное положение – лежа на спине на полу, руки под головой. Медленно поднимать ноги до прямого угла, затем так же медленно вернись в исходное положение.
13. Можно включить в комплекс упражнений утреннюю пробежку. Бег укрепит работу сердца и повысит выносливость организма.